

### Yaourt-shake glacé ( 1 pers)

1 grand verre de yaourt  
1 cuillère à café de sucre  
1 verre de liqueur ou de sirop de cassis  
1 boule de glace à la vanille

Mélangez soigneusement le yaourt, le sucre et le cassis .

Servez avec une boule de glace .

Suggestion : vous pouvez remplacer le parfum cassis par de la framboise, de la fraise, de l'orange, de la banane, ou rajouter quelques morceaux de fruits frais .



### Boisson au yaourt et à la tomate (4 pers)

1/4 de litre de lait  
1 yaourt  
1 oignon  
Quelques brins d'estragon et de ciboulette  
Sel  
1/2 jus de tomate

Battez le lait avec le yaourt .

Ajoutez l'oignon réduit en purée, l'estragon et la ciboulette hachés

Joignez le jus de tomate .

Servez frais avec des glaçons .

Vous pouvez remplacer le lait par de l'eau gazeuse

### Boisson glacée à la menthe (2 pers)

2 yaourts  
1/4 de litre d'eau  
Sel  
Poivre  
2 cuillères à soupe de menthe fraîche hachée

Mélangez les yaourts avec de l'eau très froide, salez, poivrez et joignez la menthe .

Servez très frais .

Suggestion : vous pouvez aussi rajouter un peu de gingembre frais râpé .

### Boisson mixée à la banane (2 pers)

2 yaourts  
1 banane  
Le jus de deux citrons  
2 cuillères à soupe de sucre

Mixez tous les ingrédients pendant quelques minutes .

Servez avec des glaçons .



### Coupe de raisins au yaourt (6 pers)

2 yaourts  
750 g de raisins  
3 cuillères à café de jus de citron  
3 cuillères à soupe de cognac  
2 cuillères à soupe de miel

Lavez les raisins ou égouttez-les s'ils sont en conserve.  
Mélangez à part le jus de citron, le cognac et le miel.  
Versez le tout sur les raisins et laissez macérer au frais pendant 3 heures. Au moment de servir présentez dans des coupes en arrosant de yaourt.

### Salade de fruits au yaourt (4 pers)

3 yaourts nature  
4 bananes  
2 oranges  
3 cuillères à soupe de rhum  
90 g de sucre semoule

Pelez les oranges et les bananes qui doivent sortir du Réfrigérateur.  
Coupez les fruits en petits morceaux et arrosez-les de rhum.  
Versez les yaourts froids dans un saladier et fouettez-les vivement avec le sucre.  
Ajoutez les fruits arrosés de rhum et servez de suite.

### Gâteau au yaourt (6 pers)

1 pot de yaourt nature au lait entier  
1 pot de yaourt d'huile  
2 pots de yaourt de sucre  
3 pots de yaourt de farine  
2 œufs  
1/2 paquet de levure  
Le zeste d'un citron non traité

Versez le pot de yaourt dans un saladier.  
Rincez-le puis mesurez ensuite la valeur de 2 pots de sucre que vous versez dans le saladier.  
Ajoutez les œufs et l'huile avant de mélanger l'ensemble.  
Mesurez la valeur de 3 pots de farine que vous versez en même temps que la levure et le zeste de citron râpé.  
Mélangez le tout pour obtenir une pâte lisse.  
Versez dans un moule à manquer ou à cake et mettez au four (thermostat 6 - 180°) pendant environ 30 mn.

### Sorbet au yaourt (8 pers)

8 yaourts nature  
4 citrons non traités  
1 paquet de sucre vanillé  
300 g de sucre en poudre  
200 g de crème fraîche  
1 blanc d'œuf

Battez les yaourts au fouet avec le sucre et le sucre vanillé.  
Ajoutez le zeste de citron râpé de deux citrons, puis le jus des quatre citrons et enfin la crème.  
Mélangez. Versez dans un récipient que vous mettez au congélateur. Afin d'éviter les paillettes, battez régulièrement le sorbet à la fourchette.  
Quand la glace devient pâteuse, incorporez le blanc d'œuf battu très ferme et congelez définitivement.